MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名

RO-DM4

取扱説明書 / メニュー集

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

J-Moss（JIS C 0950）の規定に基づき、対象となる6物質（鉛、水銀、カドミウム、六価クロム、PBB、PBDE）の含有についての情報を公開しております。
詳しくはホームページをご覧ください。www.MitsubishiElectric.co.jp/jmoss/

電源の「入/切」(待機時消費電力ゼロ)

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる……ドアを開けると電源が入ります。表示部は「0」を表示します。

- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません。)
- ドアが開いているときは、ドアを閉めると、電源が入ります。

電源を切る……電源は自動的に切れます。表示部の「0」は消えます。

- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと（ドアが開いていても）電源が切れます。

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす➡28ページ

〈あたためるとき〉

常温・冷蔵・冷凍の
ごはん・おかず・市販のレンジ用冷凍食品など

あたため 冷凍2度押し/スタート 16ページ

「ごはん・おかずを**あたため**る」

みそ汁・スープなど

牛乳・お酒・コーヒーなど

のみもの 1.牛乳 2.お酒 22ページ

「牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる」

フライなど（あたため直し）

ハイブリッドメニュー 1-3 24ページ「3.フライ再加熱」

「自動メニューで調理する」

＊**あたため**より時間がかかりますが、サクッと仕上がります。

〈野菜をゆでるとき〉

ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリーなど

ゆでもの 1.葉菜 2.根菜 20ページ

「野菜をゆでる」

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む

➡ 4 ページ

お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける

➡ 4 ページ

正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる

➡ 2 ページ

待機時消費電力ゼロ機能がついています。

4 カラ焼きをする

➡13ページ

ヒーター加熱時のにおいを抑えるために、庫内の油を焼き切ります。

これで、調理ができます。

⋮

▼

調理が終わったら
こまめにお手入れをしてください。

➡36ページ

もくじ

ページ

ご使用の前に

電源の「入/切」／かんたん操作ガイド …… 2
ご使用の手順 …… 3
安全のために必ずお守りください …… 4
加熱のしくみ …… 9
各部のなまえ（本体／付属品／操作パネル） …10
準備（カラ焼きをする） …… 13
音量調節／出し忘れお知らせ …… 14
重量センサーの 0 グラム調節 …… 14
使える容器・使えない容器 …… 15

使い方

自動調理
ごはん・おかずを**あたため**る …… 16
肉や魚を**解凍**する …… 18
野菜をゆでる（**ゆでもの**） …… 20
牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる …… 22
自動メニューで調理する
- **トースト／冷凍トースト** …… 23
- **ハイブリッドメニュー** …… 24
  1.ふんわりケーキ 2.手作りグラタン 3.フライ再加熱
- **オートメニュー** …… 25
  4.ヘルシーフライ 5.かんたんピザ 6.クッキー
- **おそうざい** …… 26
  7.肉じゃが 8.焼き魚 9.茶わんむし

手動調理
レンジで調理する
- 「1000W」●「600W」●「200W」 …… 29
- **レンジ発酵** …… 30

両面グリルで調理する …… 31
オーブンで調理する
- 予熱あり …… 32
- 予熱なし …… 34
- 発酵 …… 35

こんなときは

手動で加熱する場合の時間のめやす …… 28
お手入れ／脱臭 …… 36
お料理がうまくできないとき …… 38
故障かな？と思ったら …… 40
保証とアフターサービス …… 42
仕様 …… 裏表紙

メニュー集

気をつけていただきたいこと …… 44
メニュー集もくじ …… 45
メニュー集 …… 46

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。（一例）

禁止	指示を守る

⚠危険

分解・修理・改造をしない

分解禁止

感電・発火・けが・異常動作の原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物などの異物、指を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

⚠警告

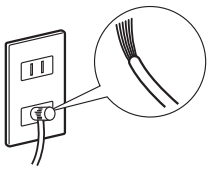
アースを確実に取付ける

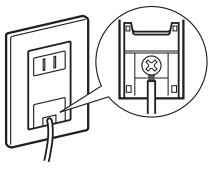
故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。





アース端子つきコンセントがない

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。
お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。（工事は有料）

⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、冷蔵庫（耐熱100℃未満）などの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

高温部（排気口など）に近づけたり、重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや 差込みのゆるいコンセントは使わない

使用禁止

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・発火の原因

電源プラグの刃および 刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上の コンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。

お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

プラグを抜く

感電・やけど・けがを防ぐため

ぬれた手で電源プラグを抜差ししない

ぬれ手禁止

感電・火災の原因

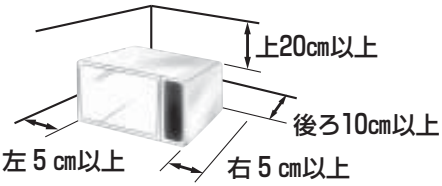
⚠注意

壁との間をあける

●排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

●窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因

［消防法 基準適合］



天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は10ページを参照

火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

感電・漏電の原因

本体の上に物を置かない

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

水平で安定した丈夫な場所に置く

落下によるけが、振動・騒音を防ぐため

＊置台は壁に固定することをおすすめします。冷蔵庫の上、４輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

油脂などが底面に落ち、発火の原因

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

ドアに物をはさんだまま使わない

電波もれによる障害の原因

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため

ドアに無理な力を加えない 重さが４kg以上の物はのせない

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

本体が転倒、落下したときは、使用せず、点検を依頼する

感電や電波もれを防ぐため

＊落下を防止するために、別売の転倒防止金具セット（部品コード：M18 363 200SET）をお買上げの販売店でお買求めください。

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

●付着したときは、必ずふき取る。（特に右側面の電波出口、ドア、庫内）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因

➡「お手入れ」37ページ

⚠注意

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ビンのふたや栓ははずす

- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けが・破損の原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

やけどを防ぐため

乳幼児の離乳食・牛乳などのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

発火の原因

調理以外の目的に使わない

発煙・発火・故障の原因

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜ、様子を見ながら加熱してください。

- 少量の食品、干物、乾燥した物(のり、せんべい、食塩)、スナック菓子、小さく切った根菜など

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

＊少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. **とりけし**を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
   （鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

卵は割り、よくほぐす

- ゆで卵（おんせん卵）や目玉焼きを作ったり、あたため直しはしない。

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

- 付属品は素手で持たない。

高温のため、やけどの原因

お願い

**冷えやすい場所や
蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

**落雷のおそれがあるときは、
電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れの原因

**ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、
ドアガラスが割れる原因

テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

飲み物をあたためで加熱しない

突然沸とうして飛び散り（突沸）、
やけどの原因

＊食品をあたためるときは、決められたキーを使ってください。

**丸皿にのせる分量は、
容器の重さを含めて4kgまでにする
重い物は丸皿の中央にのせる**

故障を防ぐため

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因
➡「使える容器・使えない容器」15ページ

**缶詰、レトルト食品などは
他の容器に移す**

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

市販の「レンジ用容器・道具」を使用しての不具合や、本体が故障した場合の保証はできません

➡「使える容器・使えない容器」15ページ

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

**付属品の出し入れは、
ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手でする**

やけどを防ぐため

**調理後の付属品は、
本体や熱に弱い物の上に置かない**

変形・焦げの原因

＊ドアに付属品を置くときは、引きずって傷をつけないよう気をつけてください。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（**あたため**・**のみもの**・**解凍**・**ゆでもの**・**レンジ**キー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収

透　過

ガラス、陶器は通り抜ける

反　射

金属に当たると反射
（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃·40℃、100～250℃です。

（**オートメニュー**「**5.かんたんピザ**」「**6.クッキー**」・**オーブン**キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる。

グリル・トースト

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（**トースト**・**冷凍トースト**・**オートメニュー**「**4.ヘルシーフライ**」・**おそうざい**「**8.焼き魚**」・**両面グリル**キー）

こんがり焼き上げる。

ハイブリッド加熱（レンジ＋ヒーター）

レンジとヒーターで同時に加熱

調理時間を短縮します。手動の設定はできません。

（**ハイブリッドメニュー**「**1.ふんわりケーキ**」「**2.手作りグラタン**」「**3.フライ再加熱**」・**おそうざい**「**7.肉じゃが**」「**9.茶わんむし**」・**レンジ発酵**キー）

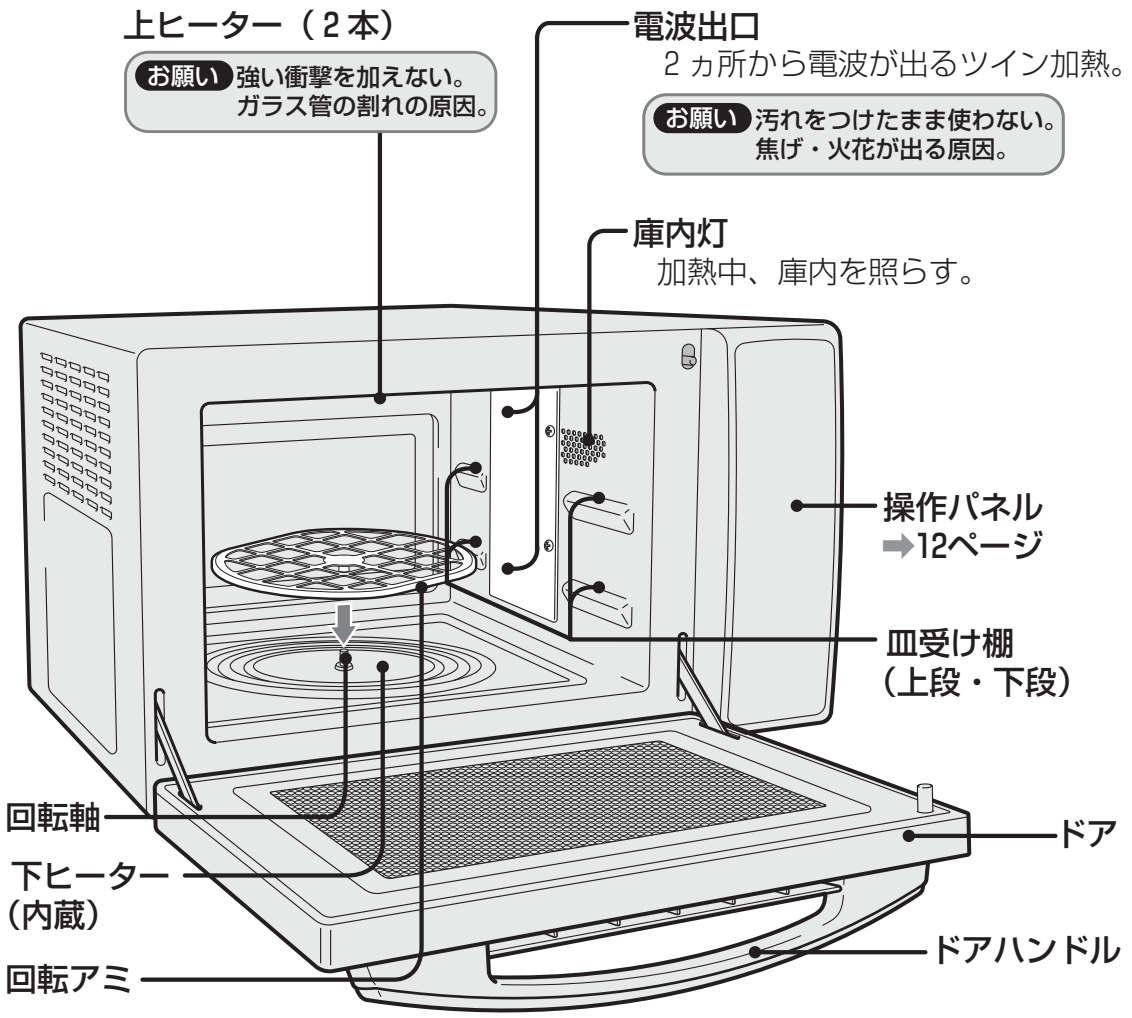
ハイブリッドメニューについて

使える容器は、耐熱性のあるガラス容器、陶器、磁器です。

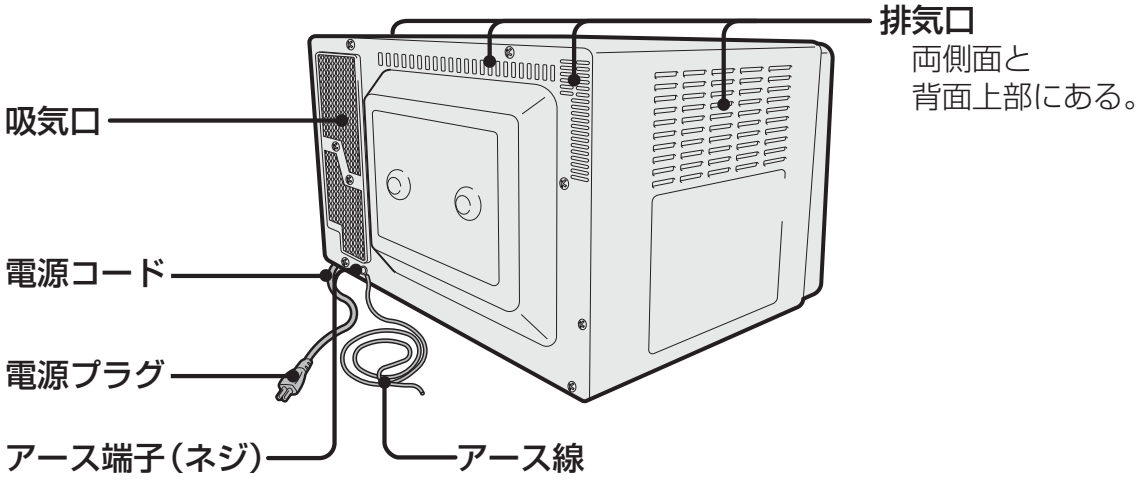
- 金属製のものは使えません。（火花の原因）
  ただし、**ハイブリッドメニュー**「**1.ふんわりケーキ**」には金属製ケーキ型を使います。
- プラスチック製のものは使えません。（溶ける原因）
  ただし、オーブン・グリル指定のものは除きます。

各部のなまえ

本体前面

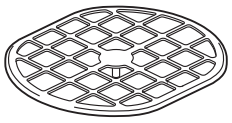
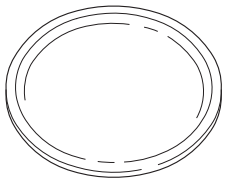
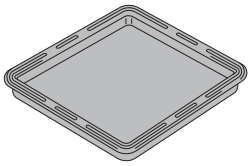


本体背面



付属品

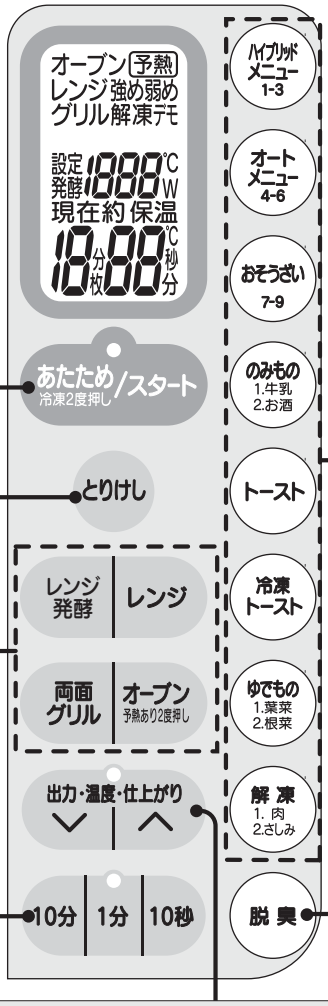
◎必ず使う　○使える　×使わない

付属品	使い方	加熱方法			
		レンジ	オーブングリル	ハイブリッド	トースト
回転アミ　1コ 	●庫内底部の回転軸に差込む。 ●お手入れの時以外は、差込んでおく。 ●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	◎	◎	◎	◎
丸皿　1コ **（セラミック製）** 	●回転アミの上にのせる。 ●汚れたまま使わない。 焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。 ひび・欠け・割れる原因。 ●加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。 やけどの原因。 丸皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。 丸皿がはずれる原因。	◎	○	◎	×
角皿　1コ **（ホーロー加工）**  ＊加熱による変形を防ぐため、中央部が盛り上がっています。	●皿受け棚にのせる。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。 やけどの原因。 角皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●急冷しない。変形の原因。 調理によっても（冷たい物など）変形する場合がある。 「変形の直し方」➡37ページ ●酸性の食品（レモン汁など）を使うときは、オーブンシートなどをしく。 変色を防ぐため。	×	○	×	×
アース線　1本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡4ページ				
取扱説明書／メニュー集（本書）1部　　保証書　1部					

＊オーブン・グリル調理時の角皿、丸皿の出入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。



あたためスタートキー

あたため
➡16～17ページ
- 時間設定が不要。

スタート
- 加熱をスタートするときに押す。
- ＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

とりけしキー

- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

手動キー

➡28～35ページ
- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

時間キー

- 時間の設定に使う。

出力・温度・仕上がりキー

出力
- **レンジ**「1000W」「600W」「200W」の設定に使う。

温度
- 温度の設定に使う。

仕上がり
- **自動キー**（**あたため**、**のみもの**以外）のとき、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。
- スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に調節できる。
  （〈 **(弱め)**…加熱時間が約2割減る。
  〈 **(強め)**…加熱時間が約2割増える。）

自動キー

- 時間・温度設定が不要。

ハイブリッドメニュー
➡24ページ
1. ふんわりケーキ
2. 手作りグラタン
3. フライ再加熱

オートメニュー
➡25ページ
4. ヘルシーフライ
5. かんたんピザ
6. クッキー

おそうざい ➡26ページ
7. 肉じゃが
8. 焼き魚
9. 茶わんむし

のみもの ➡22ページ
トースト ➡23ページ
冷凍トースト
➡23ページ
ゆでもの
➡20～21ページ
解凍 ➡18～19ページ

脱臭キー

➡36ページ
- 初めにカラ焼きするとき、庫内のにおいが気になるときに使う。

●**自動調理**は、**あたため**、**のみもの**（2メニュー）、**解凍**（2メニュー）、**ゆでもの**（2メニュー）、**トースト**、**冷凍トースト**、**ハイブリッドメニュー**（3品目、6メニュー）、**オートメニュー**（3品目、12メニュー）、**おそうざい**（3品目、8メニュー）の合計35メニューです。

準備（カラ焼きをする）

ヒーター加熱

初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

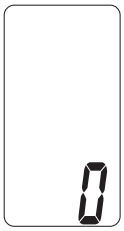
- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約10分で終了します。

お願い

煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

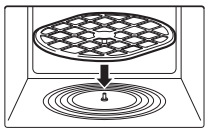
ドアを開けると「0」を表示。



2 回転アミを庫内の回転軸に差込み、ドアを閉める

お願い

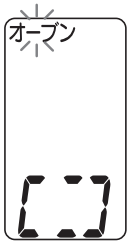
丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。



3 脱臭 を押す

脱臭がスタート。

加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。



終了 終了音が鳴る

⚠注意

加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

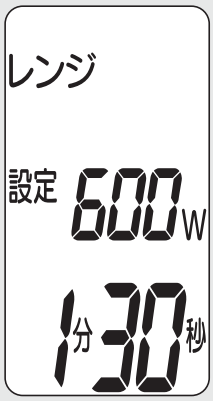
お知らせ

- ■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。
- ■調理は本体が冷めてから行います。

表示部

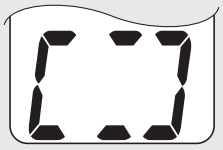
- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

＜例＞ **レンジ**「**600W**」で1分30秒。



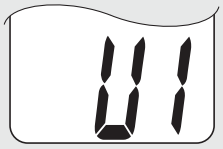
その他の表示

＜加熱表示＞



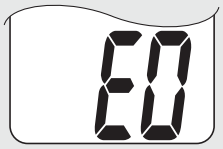
加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

＜エラー表示＞



使う付属品が間違っているときに表示。
➡41ページ

＜故障表示＞



故障したとき、E0、P0などを表示。
➡41ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。
➡41ページ

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能 お好みで設定してください。

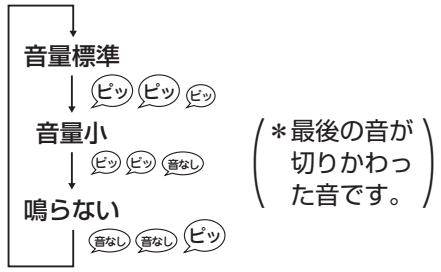
音量調節

音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
両面グリル を続けて3回押す

3回押すごとに、



（＊最後の音が切りかわった音です。）

をくり返す。

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

「鳴らない」に設定すると
- 全てのキー受付音、加熱終了音は鳴りません。
- 出し忘れお知らせ機能を設定していても働きません。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（全てのキーで働きます。出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
あたため 冷凍2度押し/スタート を続けて3回押す

（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると
- 加熱終了後、ドアを開けないと、1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、とりけしを押します。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

重量センサーの0グラム調節

- 自動キーの調理がうまくいかないときに行ってください。
  また、定期的（半年に1回程度）に行うことをおすすめします。
  （重量センサーを正しくはたらかせるための基準合わせです）

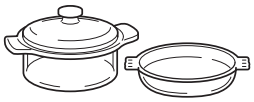
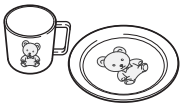
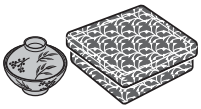
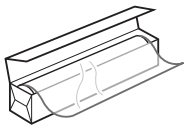
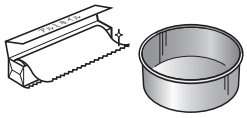
1 ドアを開けて、庫内に回転アミと丸皿をセットする

お願い 角皿ははずす。

2 ドアを開けたまま、脱臭 を6秒間押す

押すと「ピッ」と鳴り、6秒後に「ピーッ」と鳴って0グラム調節が完了。

使える容器・使えない容器

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	ハイブリッド加熱 (レンジ+ヒーター)
陶器、磁器 	○使える ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。		
耐熱性ガラス容器 	○使える ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。		
耐熱性のない ガラス容器 	×使えない ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。		
耐熱性 プラスチック容器 	○使える ●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 ＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	
その他 プラスチック容器 	×使えない ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。 （例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） ＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。		
漆器、 竹・木・炭・籐・紙製品 	×使えない ●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 ＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。		
ラップ 	○使える ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。 ＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、手動オーブン「発酵」には使える。	×使えない ＊ただし、手動レンジ発酵には使える。
金属容器、金串、金網、 アルミホイルなど 	×使えない ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など）	○使える ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	×使えない ＊ただし、ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」には金属製ケーキ型を使う。

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。